

Jak správně větrat a užívat byt po zateplení a výměně oken

Větrání je činnost, kterou děláme dennodenně a často již automaticky. V mnoha případech ji však neděláme dobře. Tady je pár základních zásad správného větrání, díky kterým se zbavíte těžkého a vydýchaného vzduchu v místnosti, také předejdete rosení oken, tvorbě plísní a negativnímu působení těchto faktorů na vaše zdraví.

Jak vypadá špatné větrání?

Ke špatnému větrání dochází především, pokud máte doma plastová okna. Ty sice krásně utěsní místnosti a ušetří vám náklady na vytápění, o to více se však v místnosti udržuje vlhkost a vzduch nemůže přirozeně proudit. To má za následek rosení skel a tvorbu plísní, které mohou poškodit jak omítku, tak i nátěr a těsnění samotných oken. Je také fakt, že jen dýcháním každý z nás vyloučí do vzduchu 3 l vody za den. Vydýchaný vzduch je nejproblematictější hlavně v ložnici a pro kvalitu našeho spánku je větrání velice důležité. Proto se zaměřte na následující metody správného větrání.

Problémy s větráním v zimě

Dalším klíčovým faktorem pro správné větrání je roční období. Nejčastější chyby se dopouštíme v zimě, kdy si nechceme do domu pouštět mráz, a tak radši nevětráme vůbec. Abychom doma měli zdravé prostředí, musíme vydýchaný vzduch z místnosti vyměňovat za vzduch čerstvý.

Kdy a jak dlouho mám větrat?

Jak již bylo zmíněno, frekvence a délka větrání závisí na ročním období či počasí. **Obecně platí, že čím chladněji venku je, tím kratší doba větrání stačí.** V zimních měsících stačí větrat přibližně 5 minut. Na jaře a na podzim se okna mohou nechat otevřená až 15 minut. V létě už je to více méně na vás. Co se počasí týče, pokud vás trápí vlhkost v domácnosti, **nevětrejte za deště**. Vlhkost vzduchu by se vám doma ještě zvýšila.

Jak správně vyvětrat v bytě s plastovými okny?

Na pouhé vyklápění oken či mikroventilací rovnou zapomeňte. Vyklopením větračky (hlavně v zimě) dochází k pomalé výměně vzduchu a zbytečně se ztrácí teplo z místnosti. Využívání větračky nechte na období, kdy se už nebude topit. **Správné větrání by mělo být krátké, intenzivní a časté.** Větrejte tedy krátkou dobu, ale **naplno**. Předejdete tak i tepelným ztrátám, jelikož za tak krátkou dobu se stěny a podlaha ještě nestihnou ochladit a místnost se obratem opět vytopí.

Vlhkost v bytech

Pokud vaříte nebo se sprchujete, je potřeba vlhkost v těchto místnostech ještě dodatečně vyvětrat. V místnostech se zvýšenou vlhkostí vzniká vhodné prostředí pro výskyt nejrůznějších roztočů a vznik plísní, což může vést k řadě chronických problémů. Větší vlhkost v místnosti může být také způsobena **sušením prádla**. Většina panelákových koupelen není k sušení prádla uzpůsobena a jakákoli činnost zvyšující vlhkost jen podporuje růst plísní a rosení oken. Pokud nemůžete sušit prádlo venku, zkuste využít společnou prádelnu či sušárnu.

Co dělat s plísní, která se již objevila

- **Mechanicky ji odstraňte.** Nejprve plíseň setřete a následně použijte speciální protiplišňový přípravek.
- **Pořiďte si vlhkoměr.** Měřte vlhkost vzduchu v bytě a v návaznosti na to větrejte. Ideální je udržovat ji mezi **40 % a 60 %**.
- **Udržujte ustálenou teplotu.** Vytápějte na 20-22°C a to i v místnostech, které moc nevyužíváte.

V Třebíči dne 15.9.2025

Vypracovala: Martina Karásková – referent TÚ